

Харлампиев Анатолий Аркадьевич

**Борьба самбо. Учебное
пособие для секций и
коллективов физической
культуры**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Х21

X21 **Харлампиев Анатолий Аркадьевич**
Борьба самбо. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры / Харлампиев Анатолий Аркадьевич – М.: Книга по Требованию, 2023. – 278 с.

ISBN 978-5-8853-6579-6

Книга знаменитого мастера, преподавателя А. Харлампиева.

В книге рассмотрены практически все аспекты подготовки самбиста: физическая подготовка, броски, борьба в партере, организация тренировки...

ISBN 978-5-8853-6579-6

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Борьба самбо пользуется большой популярностью среди молодежи, особенно среди студентов.

Для краткости изложения в пособии приемы описаны для выполнения их только в одном направлении, но разучивать эти приемы необходимо в обе стороны — вправо и влево. Это же следует иметь в виду и при совершенствовании в этих приемах.

Автор искренне благодарит товарищей, которые помогали ему советами, замечаниями и участием в фотосъемке приемов.

Г л а в а I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМБО

В этой главе рассматриваются только наиболее существенные теоретические основы борьбы самбо, зная которые самбист сможет сознательно работать над дальнейшим изучением техники приемов и совершенствовать ее.

Развитие техники борьбы самбо в значительной мере протекало и продолжает протекать по пути использования практического опыта различных видов национальной спортивной борьбы народов СССР.

В борьбе самбо в настоящее время успешно применяются многие приемы из грузинской, азербайджанской, туркменской и других видов борьбы. В качестве примеров можно назвать «подхват» и «зацеп изнутри», позаимствованные из грузинской борьбы, «зацеп снаружи» — из туркменской борьбы, «подсад» — из татарской и др.

Однако разработка рациональной техники борьбы самбо и ее совершенствование стали возможными только благодаря использованию данных науки.

Опираясь на анатомию, физиологию, механику и другие науки, советские преподаватели и тренеры улучшили целый ряд приемов и дали им правильное обоснование.

Положительную роль в обогащении техники самбо сыграла классификация приемов и разработка на ее основе единой терминологии.

Для удобства использования теоретических знаний с целью совершенствования техники самбо в этой главе изложены сведения, помогающие самбисту увеличить свою силу, вкладываемую в прием, быстроту выполнения приема, амплитуду своих движений, а также даны указания об увеличении выносливости самбиста, играющей важную

роль не только в овладении техникой самбо, но и в практическом применении ее.

Как увеличить силу, вкладываемую в прием. Силу, вкладываемую в прием, можно увеличить путем: увеличения своей силы, использования силы противника, ослабления сопротивления противника.

Каждый спортсмен хорошо знает, что постоянными упражнениями можно и нужно увеличивать свою силу. Но одних упражнений еще недостаточно, чтобы сделать выполнение приема мощным и неотразимым.

Прежде всего силу, вкладываемую в прием, можно увеличить, удлиняя соответствующие плечи рычагов, образуемых частями тела самбиста и его противника. Так, например, при проведении удержания сбоку самбист, отодвигая ноги и нижнюю часть своего туловища подальше от туловища противника, тем самым увеличивает рычаг, а вместе с ним и силу удержания, так как противник при таком соотношении рычагов уже не может перебросить самбиста через себя.

При проведении болевых приемов применение рычагов разнообразно. Рычаг первого рода применяется при перегибании локтевого сустава руки, повернутой вокруг своей длинной оси наружу.

Например, при перегибании локтя захватом руки между ног.

В этом приеме сила сопротивления противника в основном будет определяться расстоянием между осью его локтевого сустава и местом прикрепления сухожилий сгибателей его предплечья. Сила, направленная на перегибание сустава противника, зависит в основном от расстояния между точкой опоры и местом вашего захвата. Чем больше это расстояние, тем сильнее перегибание сустава противника. Самбисты этим пользуются, так как от их воли и умения зависит увеличение плеча данного рычага.

Рычаг второго рода применяется при перегибании локтевого сустава руки, повернутой вокруг своей длинной оси внутрь. Например, при перегибании локтя при помощи ноги сверху.

В этом приеме величина силы, направленной на перегибание сустава противника, будет в основном зависеть от расстояния между точкой приложения веса вашего тела и места вашего захвата для поднимания предплечья противника вверх. Самбист произвольно может увеличивать

плечо данного рычага и тем самым силу перегибания сустава противника.

Своеобразен способ применения рычага при проведении так называемых «узлов», т. е. выкручиваний плечевого сустава посредством поднимания локтя противника в различных направлениях с одновременным поворотом плечевой части руки внутрь или наружу.

При проведении «узлов» для увеличения мощности приема нужно свое предплечье подводить как можно ближе к поднимаемому локтю, а предплечье противника захватывать как можно дальше от локтя.

При проведении бросков точка захвата и точка приложения силы туловища или ног самбиста составляют рычаг, посредством которого происходит сбрасывание противника на землю. Чем больше этот рычаг, тем большую силу мы можем вложить в данный бросок. Силу, вкладываемую в прием, можно увеличить путем умелого использования веса своего тела и инерции, которую оно приобретает при различных передвижениях и падениях. Так, например, при броске через голову или броске с захватом руки под плечо падающее тело самбиста развивает значительную инерцию и увлекает за собой противника.

Быстрый бросок вперед также развивает инерцию тела самбиста в горизонтальном направлении, достаточную для того, чтобы опрокинуть противника задней подножкой или зацепом изнутри.

Силу, вкладываемую в прием, можно сделать большей, если при конструировании его учитывать, напряжением каких мышц он будет выполняться. Для выполнения приемов целесообразно использовать сильные группы мышц.

Наиболее сильными группами мышц (относительно их антагонистов) являются: сгибатели кисти и пальцев, супинаторы предплечья, пронаторы плеча, подошвенные сгибатели стопы, разгибатели голени, разгибатели туловища.

Приведем несколько примеров использования сильных групп мышц в широко известных приемах.

Так, мощные мышцы, разгибающие голень (главным образом четырехглавая мышца бедра), и мощные мышцы, производящие подошвенное сгибание стопы (главным образом икроножная мышца), в числе прочих мышц с большим эффектом используются при проведении следующих приемов:

бросок через голову (подсаживающая нога), зацеп изнутри, зацеп стопой, подхват, отхват, подбив и подсад

голенью (опорная нога), бросок через бедро и бросок захватом руки на плечо (обе ноги).

Еще пример. Мышцы, разгибающие позвоночный столб (главным образом крестовоостистая), в числе прочих хорошо используются при проведении следующих приемов:

броски через грудь, броски через плечи, перегибание локтя при помощи туловища сверху, разъединение сцепленных рук становой силой.

Силу выполнения приема можно увеличить, конструируя его таким образом, чтобы на одну конечность противника нападать своими несколькими конечностями. Это, конечно, будет создавать явное преимущество в силе перед противником.

Например, при проведении перегибания локтя захватом руки под плечо, перегибания локтя через предплечье, узла поперек, обратного узла поперек самбист двумя руками нападает на одну, изолированную, руку противника.

При проведении перегибания локтя при помощи ноги сверху на одну руку противника самбист нападает тремя конечностями: двумя руками и ногой.

Наконец, при проведении перегибания локтя захватом руки между ног и перегибания колена захватом ноги между ног самбист на одну руку или ногу противника нападает своими четырьмя конечностями: двумя руками и двумя ногами.

Далее, практическим опытом и экспериментальными данными установлено, что для достижения максимального силового эффекта прием следует проводить при закрытой голосовой щели, набрав в легкие воздуху наполовину их объема. Иногда прием можно проводить во время вдоха и никогда при выдохе.

При проведении приема свою силу можно увеличить путем использования силы противника.

Редко во время борьбы противник стоит не напирая и не делая рывков. Чаше противник вкладывает свою силу в каком-либо направлении. Если провести прием в том направлении, куда противник устремляет свои усилия, то сила противника сложится с силой выполняющего прием.

Например, если противник напирает, то, чтобы использовать его силу, нужно проводить броски вперед: бросок через голову, бросок через бедро, бросок через грудь и др.

Если же противник, отступая, тянет, то с той же целью следует проводить броски назад: зацеп изнутри заднюю подножку, «ножницы» и др.

В некоторых случаях самбист может ослабить сопротивление своего противника и тем самым станет относительно сильнее.

Самбист может ослабить сопротивление своего противника путем изоляции тех его конечностей, которые могли бы помочь противнику сопротивляться болевому приему.

Так, например, при проведении узла поперек на правую руку сковывание ногами левой руки противника сильно ослабляет его сопротивление.

Или при проведении перегибания локтя захватом правой руки противника под плечо самбист так прижимает его грудь к коврику, что противнику невозможно дотянуться левой рукой до правой и помочь ей освободиться от мощного захвата. Такая изоляция левой руки противника сильно ослабляет его защиту.

Если атаковать противника в направлении действия его сильных групп мышц, то он сумеет сопротивляться вашей атаке только антагонистами этих групп мышц, т. е. слабыми группами мышц, и вам не трудно будет преодолеть их противодействие.

Так, например, при проведении приема перегибание локтя захватом руки под плечо мы действуем в направлении поворота плечевой части руки противника внутрь, т. е. в направлении пронаторов плеча — большой и сильной группы мышц. Сопротивляться пронации плеча противник может супинированием ее. Это защитное движение может быть проведено только лишь немногочисленными, и сравнительно слабыми мышцами.

Пронаторы и супинаторы плеча

Сильная группа мышц Пронаторы плеча (мышцы, поворачивающие плечо внутрь)	Слабая группа мышц Супинаторы плеча (мышцы, поворачивающие плечо наружу)
1. Подлопаточная мышца 2. Большая грудная мышца 3. Передняя часть дельтовидной мышцы 4. Широчайшая мышца спины 5. Большая круглая мышца 6. Клювоплечевая мышца	1. Подостная мышца 2. Малая круглая мышца 3. Задняя часть дельтовидной мышцы

Из таблицы видно, что при повороте плечевой части руки противника внутрь он способен оказать лишь слабое сопротивление.

В натянутом состоянии ахиллесово сухожилие далеко отстоит от большеберцовой кости и прижать его к ней очень трудно, но стоит только сильно согнуть стопу противника в сторону подошвы, как ахиллесово сухожилие окажется вблизи большеберцовой кости, и в таком положении прием можно провести с меньшей затратой сил и с большим успехом. Это целесообразное движение нетрудно осуществлять, так как сопротивляться этому будут только слабые разгибатели стопы (тыльные сгибатели стопы).

Для того чтобы правильно выбирать направление нападения на противника, нужно знать, какие группы мышц относятся к сильным и какие к слабым. Сильные группы мышц были перечислены на стр. 8. К слабым группам мышц относятся:

разгибатели кисти и пальцев, пронаторы предплечья, супинаторы плеча, отводящие плечо, разгибатели стопы (тыльные сгибатели стопы), сгибатели голени, сгибатели туловища.

Направление своих движений самбисту следует согласовывать с характером захватов противника, которые легко преодолимы в одном направлении и непреодолимы в другом.

Так, например, легко вырвать руку, захваченную противником за запястье, действуя в направлении его большого пальца. Или легко разъединить сцепленные в «замок» руки противника встречным рывком обеих рук, в сторону тыла его кистей.

Кроме того, следует нападать на противника в те моменты, когда он ослаблен. Например, когда противник находится в положении, которое у него плохо вытреновано; когда его внимание чем-то отвлечено; когда он утомлен; когда он делает выдох.

Как увеличить быстроту выполнения своего приема. Увеличить быстроту выполнения своего приема можно путем:

- увеличения быстроты своих движений;
- использования быстроты движений противника;
- уменьшения быстроты движений противника.

Постоянными тренировками можно увеличить быстроту своих движений. Кроме того, можно целым рядом действий

добиться увеличения скорости выполнения намеченного приема. Этого увеличения скорости самбисты добиваются в первую очередь сложением разных движений одного направления в одно сложнокоординированное движение. Таким образом, скорость движения любой части тела самбиста может состоять из суммы скоростей различных частей его тела. Это позволяет в некоторых случаях увеличивать скорость выполнения приема в 2—3 раза.

Так, например, при захвате ноги противника самбист может сложить четыре разных движения, направленных в одну сторону, в одно, довольно сложное, но зато очень быстрое движение. В этом движении вытягивание руки по направлению захвата складывается с одновременным наклоном туловища, шагом вперед и приседанием на ногах. Другой пример. Рывок левой рукой за правый рукав противника при проведении передней подсежки левой ногой самбисты координируют из: сгибания предплечья, разгибания плеча (отведение руки назад) и поворота туловища в сторону рывка.

Увеличить скорость выполнения приема самбист может также путем сложения движений разного направления. Однако в этих случаях увеличение скорости движения будет не абсолютное, а относительное.

Так, например, при проведении боковой подсежки левая нога самбиста движется вправо-вверх, а его руки — влево-вниз. В этом случае движение ноги по отношению к движению рук будет иметь скорость, равную сумме скоростей движения рук и ноги. Практическая ценность этого относительного увеличения скорости состоит в том, что общий центр тяжести тела противника выносится за его площадь опоры в одну сторону, в то время как точка опоры выбивается из-под его центра тяжести в противоположную сторону. Следовательно, падение противника произойдет вдвое быстрее.

Еще пример. При проведении подхвата самбист выбивает своей ногой ноги противника из-под его туловища в одном направлении и одновременно с этим рывком увлекает его тело в противоположном направлении. Это встречное движение также ускоряет падение противника.

Начало каждого приема тормозится напряжением мышц, непосредственно не участвующих в данном движении. Сделав свою стойку свободной от излишних напряжений, самбист намного убыстрит начало любого приема. Этому же

содействует целесообразное исходное положение перед началом каждого приема.

Следует учитывать и то, что движения самбиста тормозятся весом и захватами.

Для увеличения быстроты нападения ногой самбист должен эту ногу предварительно освободить от веса своего тела. Для увеличения быстроты нападения рукой или туловищем их нужно или совсем освободить от захватов противника, либо выбрать такое направление нападения, при котором данный захват будет меньше всего тормозить движение.

Складывая быстроту встречных движений противника со своими движениями, самбист получает возможность убыстрить начало приема. Так, делая переднюю подсечку в момент шага противника вперед, самбист складывает быстроту движения своей подсекающей ноги с быстротой шагающей ему навстречу ноги противника, чем и убыстряет свою подсечку почти вдвое.

Или, делая захват ноги противника во время его шага вперед, самбист также ускоряет свою атаку за счет сложения скоростей встречных движений — своего и противника.

Если искусственно замедлить движения противника, то движения самбиста станут относительно движений его противника быстрее. Следовательно, он получит преимущество в скорости.

При борьбе стоя, удлиняя дистанцию и отставляя назад ногу, подлежащую атаке, мы добиваемся увеличения времени, необходимого противнику для соприкосновения с атакуемой ногой.

Нагружая ногу противника, которой он собирается нападать, частью своего веса и веса противника, а также срывая захватом часть его тела, которой он собирался атаковать, самбист замедлит атаку противника.

Если произвести движение в одну сторону с атакой противника, то его движение получает замедление, так как из скорости движения противника будет вычитаться скорость, с которой самбист убирает свою атакованную конечность.

При борьбе лежа также можно замедлять движения противника.

Известно, что части конечностей человека, суммируясь в своих движениях с движением туловища, имеют тем большую подвижность, чем ближе они находятся к ногтевым

фалангам. Следовательно, если нам, например, нужно атаковать предплечье противника, то вначале нужно сковать его туловище, затем плечевую часть его руки и только после этого переходить к атаке предплечья, которое в этом состоянии будет иметь не только медленные, но и крайне ограниченные движения.

Находясь при борьбе лежа сверху, самбист может прижать своим весом противника, и его движения замедлятся.

Находясь при борьбе лежа под противником, самбист может, непрерывно выводя противника из равновесия, заставить его тратить значительные усилия на восстановление равновесия, это замедлит его движения.

Как увеличить амплитуду своих движений. Для преодоления нападения или сопротивления противника большую роль играет размах, или так называемая амплитуда того или иного движения. Увеличить амплитуду своих движений можно путем: развития качества гибкости; устранения механических препятствий; правильного размещения частей тела, объединяемых двух- и многосуставными мышцами.

Качество гибкости развивается постоянными специальными упражнениями. Но в некоторых случаях, как бы ни были эластичны мышцы самбиста, его движения могут иметь ограниченную амплитуду движения из-за чисто механических препятствий. Устраняя эти препятствия, мы намного увеличиваем амплитуду своих движений.

Так, например, при боковой подсечке бедро опорной ноги ограничивает движение бедра атакующей ноги в сторону. Но достаточно развернуть носок опорной ноги наружу (супинировать ногу), как движение атакующей ноги, не встречая препятствия, намного увеличивает свой размах.

По тем же причинам при проведении подбива носок опорной ноги ставят точно в направлении последующего движения атакующей ноги, а при проведении зацепа ступицы пятка опорной ноги выдвигается вперед.

Значительному отведению бедра мешает большой вертел бедра кости, упирающейся в верхний край суставной поверхности. Если бедро супинировать (повернуть ногу носком наружу), то при отведении бедра большой вертел уже не помешает и амплитуда движения резко увеличится.

Верхний плечевой пояс при фиксированном тазовом поясе может сделать поворот только до угла 45°. Для уве-